PORADNIK ORGANIZATORA



SPORTOWE GRY ZESPOŁOWE

Nr 10

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

J. PACHLA

SPORTOWE GRY ZESPOŁOWE

10



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

Ilustracje autora



Redaktor St. Zakrzewski

Na zlecenie
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej
Warszawa 1952.

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. Format B6 na pap. druk. sat. V kl 70 g w drukarni MON w Warszawie. Objętość 3,5 ark. wyd., 5 ark. druk. Skład rozpoczęto 5 I 52 r. Druk zakończono 12 V 52 r. Zam. 46 3-B-60333

WSTĘP

Piłka jest najmilszą zabawką dzieci, a różne odmiany gry w piłkę stanowią najpopularniejszą formę zabaw dorastającej młodzieży. Gra w piłkę, podczas której bez przerwy trwa walka zawodnika z zawodnikiem, drużyny z drużyną, zaspokaja silnie rozwinięte w młodzieży dążenie do współzawodnictwa i do porównania swych sił z siłami przeciwnika.

Popularność, jaką wśród młodzieży cieszy się gra w piłkę, można łatwo wykorzystać dla celów wychowawczych. Na boisku siatkówki, piłki nożnej czy piłki ręcznej należy rozwijać wszechstronną sprawność fizyczną i jednocześnie kształtować charakter grającej młodzieży.

Celem gry jest zwycięstwo, a zwycięstwo osiąga zazwyczaj zespół składający się z zawodników silnych, zwinnych, wytrzymałych, odznaczających się przytomnością umysłu i szybką orientacją, walczących do ostatniego momentu.

Cechy, które powinny charakteryzować każdego z grających, nie zawsze wystarczą do zdobycia zwycięstwa dla drużyny. Zwycięstwo

jest bowiem przede wszystkim wynikiem umiejętnej gry zespołowej, współpracy i wzajemnego zrozumienia grających oraz wynikiem umiejętności podporządkowania własnych ambicji pożytkowi zespołu.

Przez wzgląd na wspomniane wyżej wartości wychowawcze, gry zespołowe stanowią część składową ćwiczeń na odznakę SPO i BSPO. Normę na odznakę SPO w grach zespołowych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, hokej na lodzie i na trawie) uzyskuje się przez kilkakrotny udział w rozgrywkach, przeprowadzonych między kołami, drużynami szkolnymi różnych klas, drużynami LZS. Dlatego też prowadząc gry zespołowe należy stawiać jako jeden z celów szkolenia przygotowanie drużyn do rozgrywek o uzyskanie normy na odznakę.

Siatkówka jest grą zespołową, którą uprawiać mogą tak kobiety jak i mężczyźni.

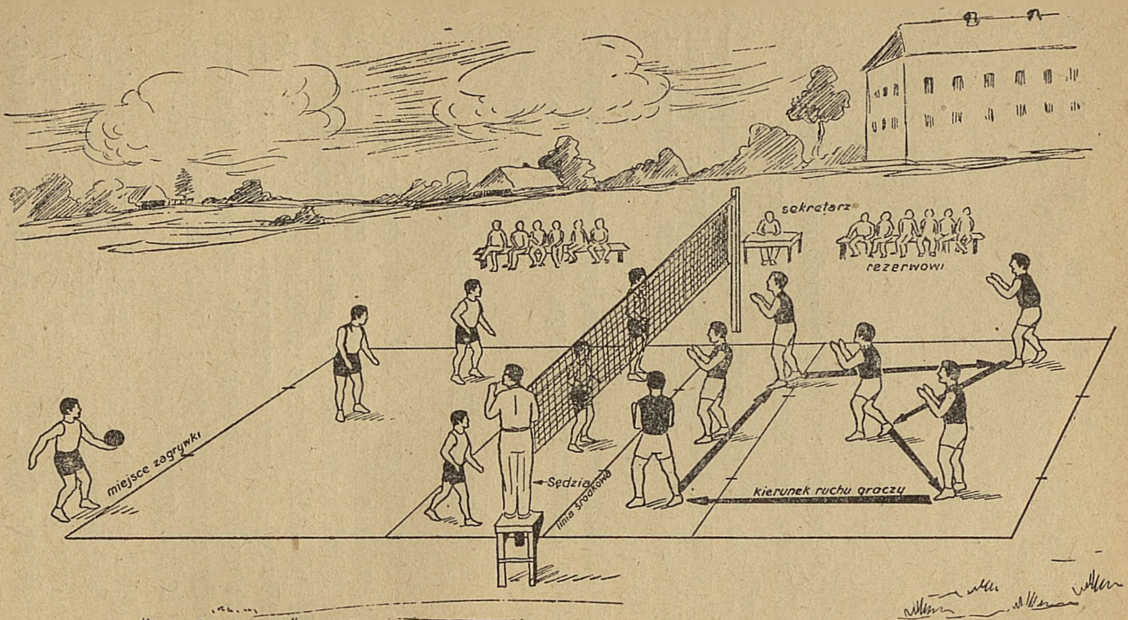
Boisko do gry można wszędzie urządzić — przy chacie, na podwórku szkolnym, w sali gimnastycznej, w dużej stodole, spichrzu lub na łące.

Podłożem boiska może być trawnik, klepisko lub drewniana podłoga.

OGÓLNE ZASADY GRY

W grze biorą udział dwie drużyny, z których każda składa się z sześciu graczy (rys. 1). Poza tymi sześcioma graczami każda drużyna może posiadać jeszcze sześciu graczy, tzw. rezerwowych. Gracz rezerwowy może wejść na boisko tylko wówczas, gdy sędzia z jakiegoś powodu przerwał grę i tylko na miejsce gracza, który opuścił boisko.

Jeżeli w grze biorą udział drużyny o mniejszej liczbie graczy, np. pięciu lub trzech, to wymiary boiska powinny być odpowiednio zmniejszone (rys. 2 i 3). Drużyny ustawiają


sekretarz
rezerwowi
miejsce zagrywki
Sędzia
linia środkowa
kierunek ruchu graczy

Rys. 1

się po obu stronach siatki rozciągniętej w poprzek boiska, a sędzia przeprowadza losowanie między kapitanami obu drużyn (rys. 4).

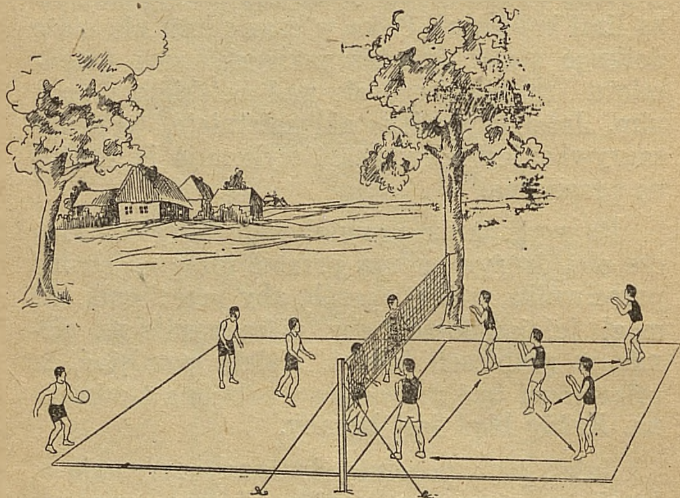
Wygrywający losowanie ma prawo wyboru strony boiska lub pierwszej zagrywki. Grę zaczyna się zagrywką, tj. uderzeniem w podrzuconą piłkę ręką tak, aby piłka przeleciała ponad siatką na boisko drużyny przeciwnej. Zagrywkę wykonuje się z miejsca zagrywek, spoza linii końcowej. Piłka w czasie lotu nie może dotknąć siatki ani też jakiegokolwiek przedmiotu znajdującego się nad boiskiem i poza nim. Jeżeli wypadek taki zaistnieje, wówczas zagrywka jest nieważna i wykonuje ją drużyna przeciwna.

Po wykonaniu prawidłowej zagrywki gracze obu drużyn usiłują przebić piłkę na stronę przeciwnika w taki sposób, aby przeciwnik nie mógł jej już odbić i aby piłka upadła na ziemię w granicach boiska. Należy pamiętać, że piłka musi być prawidłowo odbijana i uderzana. Każdy błąd jest karany.

Jeżeli błąd popełnia drużyna zagrywająca, traci ona zagrywkę, a piłkę bierze wówczas przeciwnik. Przed wykonaniem zagrywki zawodnicy muszą wykonać zmianę miejsc (rys. 1, 2, 3). Jeżeli błąd popełni drużyna, która nie zagrywała, wówczas przegrywa ona jeden punkt i w dalszym ciągu zagrywa drużyna przeciwna, tj. ta, która punkt zdobyła. W siatkówce gra się do piętnastu punktów. Drużyna zdobywająca 15 punktów wygrywa partię. Je-

żeli drużyny osiągnęły wynik 14:14 lub 15:14, wówczas gra toczy się dalej tak długo, dopóki jedna z drużyn nie osiągnie dwóch punktów przewagi nad przeciwnikiem. Wynik końcowy może więc brzmieć 15:13, 16:14, 17:15, 18:16 itd.

Gra składa się z partii i zwycięzcą spotkania zostaje ta drużyna, która wygra dwie par-

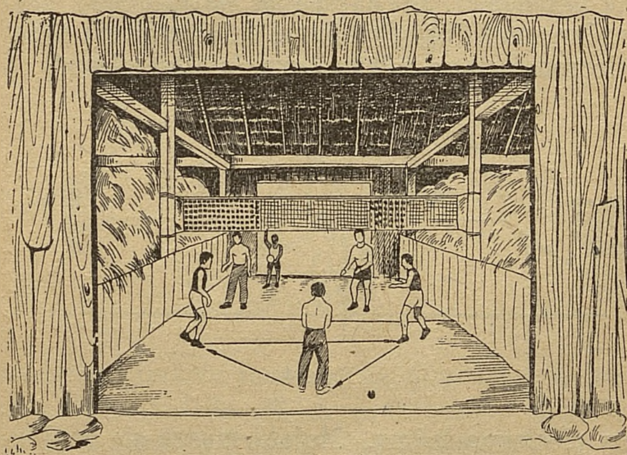


Rys. 2

tie. Wyniki całego spotkania mogą być np. następujące: 2:0 (partie 15:12, 16:14) lub 2:1 (partie 15:10, 14:16 i 15:12). Po zakończeniu każdej partii następuje zmiana boiska i zmiana zagrywki. Jeżeli w pierwszej partii zagrywała drużyna „A", to w drugiej partii zagrywa dru-

żyna „B“, w ewentualnej trzeciej partii zagrywa znów drużyna „A“.

B o i s k o i s p r z ę t. Boisko do gry w siatkówkę jest prostokątem o wymiarach 9 × 18 m (przy grach trójkami lub dwójkami 6 × 14 m) (rys. 1, 2, 3) wytyczonym widocznymi liniami za pomocą farby (na podłodze) lub wapna, gipsu, czarnego żużlu, trocin, piasku (na trawie lub klepisku.)

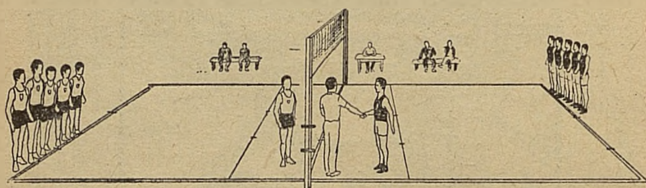


Rys. 3

Boisko dzieli na dwie równe części linia środkowa. Linie ograniczające boisko, równoległe do linii środkowej, nazywają się liniami końcowymi, a linie prostopadłe do środkowej liniami bocznymi. Nad linią środkową zawieszona jest siatka szerokości jednego metra i długości dziesięciu metrów. Jest ona spleciona

ze sznurka, a oczka jej nie mogą być większe niż średnica piłki. Siatkę wiesza się równolegle do ziemi, tak aby górna jej krawędź znajdowała się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet.

Siatka powinna być mocno przywiązana sznurkami do drewnianych lub żelaznych stojaków, wkopanych na stałe w ziemię (lub do stojaków specjalnie skonstruowanych i dających się przenosić). Do napinania siatki należy używać mocnej linki (konopnej lub stalowej) przewleczonej przez górny brzeg siatki, obszyty 5



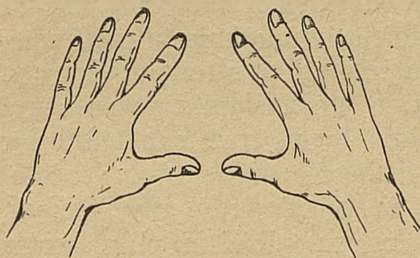
Rys. 4

cm płócienną taśmą. Stojaki muszą się znajdować przynajmniej 50 cm poza liniami bocznymi. Do gry używamy piłki, której obwód powinien wynosić 65 do 68 cm, a waga 250 do 300 g.

Prócz wymienionego sprzętu, powinny być przygotowane specjalne schodki lub podwyższenie dla sędziego, który musi obserwować przebieg gry z wysokości górnej krawędzi siatki (rys. 1).

Jak odbijać piłkę?

Piłkę wolno odbijać każdą częścią ciała powyżej pasa. Najlepiej odbijać ją końcami palców obu rąk — jednocześnie (rys. 5). Nie wolno piłki przetrzymywać, rzucać lub powodować podwójne odbicia. Jeżeli piłka spoczywa przez dłuższy moment na dłoniach, a nie zostanie wyraźnie odbita (uderzona), uznaje się ją za „przetrzymaną“ lub „rzuconą“.



Rys. 5

„Podwójne odbicie“ piłki jest wówczas, gdy gracz uderzy piłkę np. dłońmi obu rąk, ale nie jednocześnie. Nie wolno pozwolić piłce upaść na ziemię.

Jeżeli piłka dotknie podłoża w granicach boiska jednej drużyny, sędzia przerywa grę i drużyna przeciwna zdobywa punkt lub zagrywkę. Linie ograniczające boisko włączone są do

boiska. Jeżeli piłka upadnie poza boiskiem lub dotknie jakiegokolwiek przedmiotu poza nim, wówczas jest „aut". Drużyna, która spowodowała wyjście piłki na „aut", traci punkt lub zagrywkę.

Jeżeli gracz dotknie lub odbije piłkę w powietrzu poza granicami boiska, wówczas autu nie ma i gra może toczyć się dalej. Jedna drużyna może odbić piłkę najwyżej trzy razy. Po trzecim odbiciu lub dotknięciu piłka musi przelecieć ponad siatką na stronę drużyny przeciwnej. Jeżeli to nie nastąpiło, to znaczy że drużyna popełniła błąd i traci punkt lub zagrywkę. Graczowi jednego zespołu wolno odbić piłkę dwa razy, ale tylko wtedy, gdy pomiędzy pierwszym i drugim odbiciem piłka zostanie odbita lub dotknięta przez innego gracza tego zespołu. W przeciwnym razie będzie to odbicie „podwójne", czyli błąd. Dotknięcie piłki przez dwu graczy jednej drużyny równocześnie liczy się za dwa uderzenia. Drużyna ma wtedy prawo tylko do jeszcze jednego odbicia.

Jeżeli piłka w czasie gry dotknie siatki, nie jest to błędem, natomiast błędem będzie, jeżeli zawodnik dotknie siatki w czasie trwania gry.

Kiedy należy przystąpić do gry?

Przed przystąpieniem do właściwej gry w siatkówkę trzeba nauczyć się:

a) zagrywania (serwowania),
b) podawania i wystawiania piłki,
c) atakowania, czyli zbijania piłek (ścinania),
d) bronienia.

a) Zagrywka

Punkty zdobywać można tylko po własnej zagrywce, którą wykonuje gracz stojący poza linią końcową w prawym rogu boiska (rys. 1). Po wykonaniu zagrywki gracz natychmiast wchodzi na boisko i bierze udział w dalszej grze.

Ten sam gracz zagrywa piłkę tak długo, póki własna drużyna lub zagrywający przy podaniu nie popełni błędu.

Drużyna, która zdobyła zagrywkę, musi wykonać tzw. „zmianę“, to jest przesunięcie się graczy na własnej połowie boiska w kierunku zgodnym z ruchem wskazówki zegara, zagrywa wówczas gracz stojący w drugim szeregu z prawej strony.

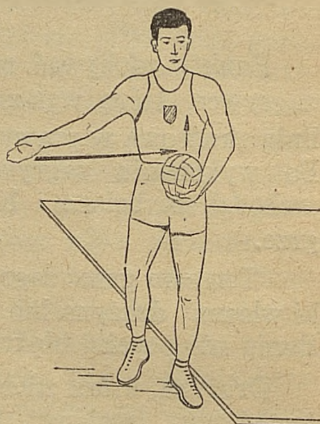
Zagrywki mogą być: dolne, boczne, górne. Najprostszym sposobem jest zagranie piłki z dołu (rys. 6). Stojący w wykroku twarzą w kierunku siatki jedną ręką podrzuca się piłkę w górę (jednak nie zbyt wysoko), drugą zaś uderza się piłkę z dołu tak, by przeszła siatkę. Za-

grywka ta jest bardzo pewna i celna jednak za „lekka“ i dlatego łatwa do przyjęcia przez przeciwnika.

Trudniejsza do przyjęcia jest zagrywka boczna (rys. 7). Zagrywający staje bokiem do linii końcowej, podrzuca piłkę i zamachowym



Rys. 6



Rys. 7

ruchem ręki wyprostowanej uderza piłkę (jak palantem), która leci nad siatką nisko i bardzo szybko.

Najcięższe do przyjęcia są zagrywki górne (rys. 8). Gracz ustawia się twarzą do siatki, jedną ręką podrzuca piłkę powyżej głowy, a drugą ręką silnie uderza ją z góry. Tak ude-

rzona piłka leci szybko ponad siatką w dół i jest bardzo trudna do przyjęcia. W czasie zagrywki piłka może być dowolnie uderzona, tzn. dłonią, pięścią, wierzchem dłoni lub nadgarstkiem.



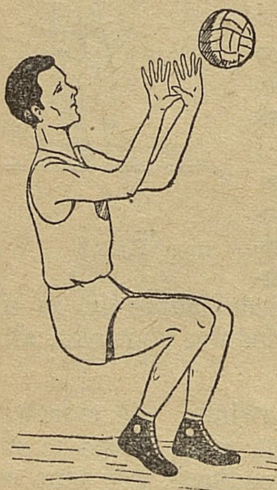
Rys. 8

b) Podania i wystawienia piłki

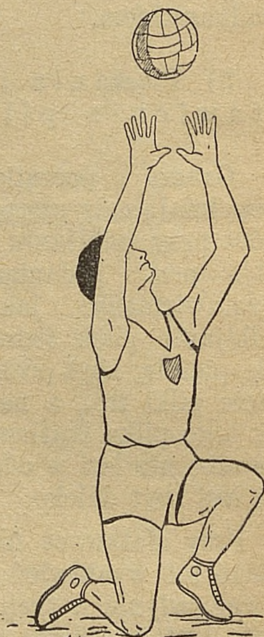
Gracze początkujący popełniają cały szereg błędów przy odbijaniu piłek (tj. przy podaniach i wystawieniach), jak np. odbijanie piłek jedną ręką, pięścią, zbyt późne odbicie piłki itp., a na skutek tego piłka trafiona niedokładnie lub za silnie albo nie leci w odpowiednim kierunku, albo też leci zbyt daleko.

Przy siatkówce nie powinno się stosować podań lub wystawień jedną ręką. Można je stosować jedynie w tych wypadkach, gdy inne odbicie jest naprawdę niemożliwe. Piłkę należy podawać do partnera łukiem i lekko, a nie płasko i silnie, gdyż piłki silne są trudne do przyjęcia. W początkach nauczania trzeba zwrócić uwagę przede wszystkim na dokładność i celność podań. Przy odbijaniu piłek trzeba pamiętać o tym, że najłatwiej odbija się piłkę w mo-

mencie, gdy znajduje się ona powyżej twarzy. Nie należy czekać, aż piłka znajdzie się niżej, lecz trzeba zrobić wszystko, aby przyjąć piłkę nad głową: podbiec, cofnąć się, podskoczyć, przysiąść, przyklęknąć itd. Dolne piłki trze-



Rys. 9

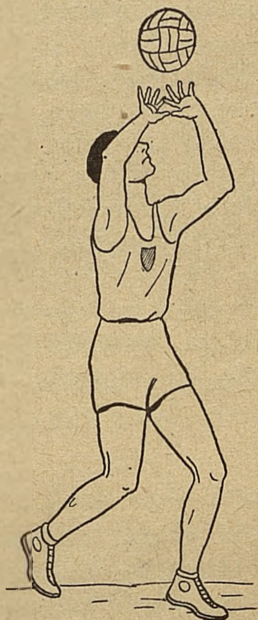


Rys. 10

ba brać w niskim przysiadzie lub nawet w klęku (rys. 9 i 10), ale nigdy z dołu. Początkujący najczęściej popełniają ten błąd, że nie podbiegają (startują) do piłki, lecz czekają na nią.

jest to wielkim błędem i dlatego gracz stosujący powyższą metodę nie może odbić nawet najprostszych piłek.

Podczas gry w siatkówkę gracze muszą poruszać się bardzo szybko i „startować“ do piłek. Ręce w czasie odbicia powinny być ugięte w łokciach, a dłonie z palcami szeroko rozstawionymi i lekko usztywnionymi zwrócone w kierunku lotu piłki (rys. 11 i 5).


Rys. 11

Jak już mówiliśmy, piłkę odbijamy końcami palców.

Postawa gracza powinna być wykroczna, nogi lekko ugięte w kolanach (rys. 11). Jest to postawa, która nam pozwala na szybki start lub doskok w dowolnych kierunkach. Przy podbijaniu piłki prostujemy ręce w łokciach w kierunku lotu piłki tak, że poprawne odbicie jest raczej podobne do pchnięcia aniżeli do uderzenia.

Jeżeli w czasie gry piłka trafia w siatkę, a nie jest to trzecie uderzenie, wówczas można taką piłkę przyjąć (odbić), gdy odbije się od

siatki. Należy jednak pamiętać, że graczowi nie wolno dotykać siatki.

c) A t a k o w a n i e, c z y l i z b i j a n i e (ś c i n a n i e) p i ł e k

Najłatwiej jest przebić piłkę łukiem na stronę przeciwnika, lecz piłka taka jest bardzo łatwa do przyjęcia. Dlatego też należy dążyć do takiego przebicia, aby przeciwnik miał jak największe trudności w przyjęciu piłki.

Najtrudniejsze do przyjęcia są tzw. piłki zbite (ścięte). Jeden z graczy podbija (wystawia) piłkę wysoko w górę blisko siatki, drugi podbiega, wyskakuje w górę i zbija piłkę możliwie jak najsilniej na pole przeciwnika.



Rys. 12

Piłkę należy uderzyć dłonią (rys. 12) wówczas, gdy gracz wraz z ręką wzniesioną do góry znajduje się w najwyższym punkcie swojego lotu (rys. 13 i 14). Wyskok do zbicia piłki można wykonać z odbicia jedną nogą lub dwoma nogami. Przy odbiciu lewą nogą, należy zbijać piłkę prawą ręką, a przy odbiciu prawą nogą zbijać należy lewą ręką. Z odbicia dwoma nogami zbijać można dowolną ręką.

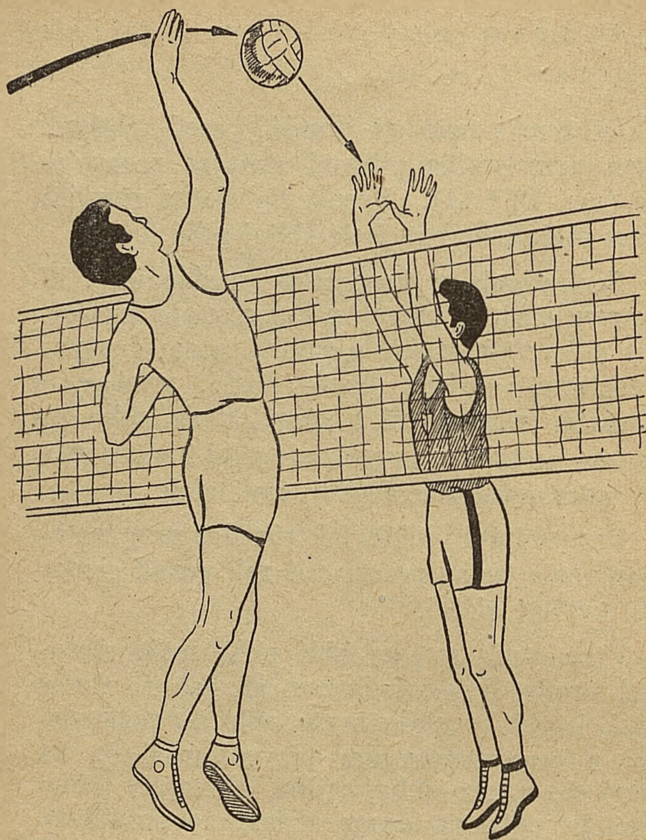
d) B r o n i e n i e z b i t y c h p i ł e k (z a s t a w i a n i e)

Drużyna może się bronić przed zbitymi przez przeciwnika piłkami stosując zastawianie (rys. 13 i 14). Bronić się można również przez umiejętne przyjęcie zbitej piłki.

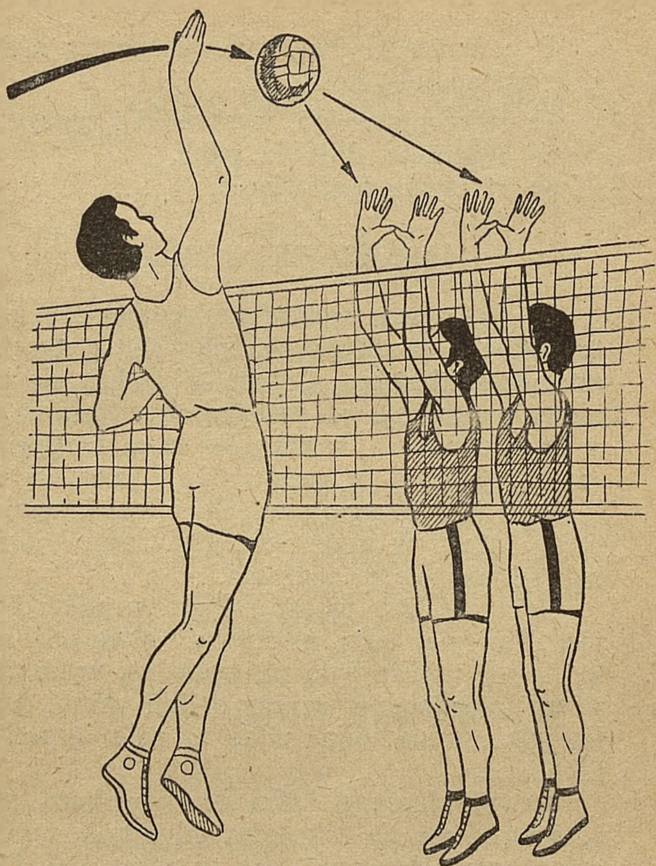
Zastawianie wykonuje się następująco. W momencie kiedy przeciwnik wykonuje wyskok, aby piłkę zbić, zastawiający, tj. gracz drużyny przeciwnej stojący blisko siatki, wyskakuje z rękami uniesionymi w górę (dłonie lekko odchylone do tyłu) na spotkanie piłki i w ten sposób udaremnia zbicie piłki, czyli atak.

Przy zbijaniu piłek, jak również przy zastawianiu nie wolno przekładać rąk ponad siatką lub dotykać siatki.

Przeciwnik mający zbić piłkę może stosować zwody. Robi wtedy zamach, jak do zbicia piłki, i gdy broniący wyskakuje do zastawienia, a jego towarzysze przygotowani są na przyjęcie mocno zbitej piłki, atakujący lekko przebija piłkę na drugą stronę, co umożliwia często zdobycie punktu. Aby uniknąć takich zaskoczeń, pozostali gracze drużyny broniącej tak linii ataku, jak i linii obrony przesuwają się w momencie zbijania piłki przez przeciwnika nieznacznie w kierunku siatki, aby być gotowymi do przyjęcia piłek zwodzonych lub odbitych od bloku.



Rys. 18



Rys. 14

Przy nauce gry w siatkówkę należy zachować następującą kolejność:

1) ćwiczenia podań, wystawień i zagrywki,
2) ćwiczenia zbijania piłek,
3) ćwiczenia zastawiania.

WSKAZÓWKI OGÓLNE

W czasie gry spotkać można niekiedy graczy, którzy uważają, że tylko oni „potrafią“ grać w siatkówkę. Gracze tacy chcą się koniecznie odróżnić od pozostałych członków zespołu. Usiłują np. każdą piłkę sami przyjąć i sami przebijają ją poza siatkę, przez co nie tylko że nie pomagają zespołowi, ale przeszkadzają innym w grze, uniemożliwiając jakiekolwiek zespołowe zagrania.

Graczy takich należy raczej usuwać z boiska. Najlepiej jest „rozgrywać“ piłkę tak, aby każde jej odbicie było równocześnie wystawieniem do jednego z graczy z linii ataku, gdyż im tylko wolno zbijać piłkę na pole przeciwnika.

Jedynie drużyna, która gra zespołowo, może spodziewać się sukcesów, gdyż tylko prawdziwe współdziałanie tak w pracy, jak i w sporcie może dać dobre wyniki.

Koledzy, niech dla każdego z Was będą wzorem wspaniali siatkarze ZSRR, którzy tworząc na boisku jeden rozumiejący się i doskonale współpracujący zespół, dysponujący fantastyczną techniką stanowią drużynę nie pokonaną przez nikogo na świecie.

Jak trenować?

Każdy trening winien być podzielony na trzy części:

1) ćwiczenia sprawnościowe,
2) „ techniczne,
3) „ taktyczne i gra.

Aby łatwiej i szybciej opanować technikę, a tym samym umiejętność grania, należy postępować tak, jak murarze budujący dom. Rozpoczynają oni budowę nie od dachu, lecz od fundamentów.

Przy nauczaniu gry w piłkę siatkową fundamentami są ćwiczenia sprawnościowe. Mają one za zadanie wyrobić szybkość, wytrzymałość, zwinność i skoczność. Aby te cechy osiągnąć, musimy uprawiać gimnastykę, biegi, skoki.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

Ćwiczenia sprawnościowe

W doborze ćwiczeń sprawnościowych należy uwzględniać przede wszystkim ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne, obowiązujące przy zdobywaniu norm SPO.

1. Ćwiczenia ramion: wznosy przodem w górę, krążenia, skurcze i wyprosty.
2. Ćwiczenia nóg: wymachy, krążenia, przysiady.

3. Ćwiczenia tułowia: skłony w przód i w bok, skręty.
4. Podskoki: w miejscu z odbicia się obunóż — wyskok w górę z trzech kroków rozbiegu starając się dosięgnąć do gałęzi, belki lub innego wysoko położonego przedmiotu (ćwiczyć należy odbijając się tak lewą, jak i prawą nogą oraz dosięgając ręką lewą i prawą).
5. Przewroty: w przód i w tył z przysiadu i siadu (ćwiczyć najpierw na sianie, słomie, macie lub piasku, aby uniknąć kontuzji, a po opanowaniu ich, na trawniku i boisku.
6. Biegi: przebieżki, tj. najpierw lekki bieg, potem coraz szybszy (15 do 20 m), po czym znów przejście do lekkiego biegu.
7. Rzuty: małymi kamieniami (na łące lub nad rzeką), dźwiganie i podrzucanie cięższych (do 10 kg) kamieni oraz wypychanie i rzucanie ich prawą, lewą ręką i oburącz.

Ćwiczenia techniczne

1. Ustawiamy się w kole i podajemy (odbijamy) piłkę w dowolnych kierunkach do współćwiczących.
2. Ustawienie w kole, jeden gracz staje w środku i podaje piłkę wysokim łukiem do graczy stojących na obwodzie koła, a ci podają ją z powrotem do gracza środkowego.

3. Sześciu graczy na boisku siatkówki, ustawienie jak w czasie gry. Podają oni piłkę między sobą wysokim łukiem tak, aby nie upadła na ziemię (bez przebijania jej ponad siatką).

4. Nauka zagrywki: każdy gracz zagrywa 3 do 5 razy. Pozostali gracze ustawieni po drugiej stronie siatki starają się zagraną piłkę prawidłowo przyjąć.

5. Nauka wystawiania: ustawienie w rzędzie, pierwszy gracz mający piłkę — wystawia ją wysoko nad głową dwa razy i idzie na koniec rzędu (najlepiej jest ćwiczyć przy siatce).

6. Nauka przyjmowania niskich piłek: jeden z graczy ustawia się przed rzędem współćwiczących w odległości 3 do 4 m, a następnie rzuca piłkę nisko i lekko do gracza pierwszego, który stara się podbić ją wysokim łukiem nad sobą. To samo ćwiczenie wykonuje następny gracz itd.

7. Nauka zbijania piłki: gracz z piłką z odległości 1 do 2 m podbiega do siatki i sam podrzuciwszy piłkę w górę stara się ją zbić na drugą stronę siatki.

8. Jeden z graczy przy siatce wystawia wysoko dorzuconą mu piłkę. Drugi gracz, odbijając się wysoko w górę, zbija ją na drugą stronę siatki. Reszta graczy, stojąc po drugiej stronie siatki, stara się piłkę przyjąć.

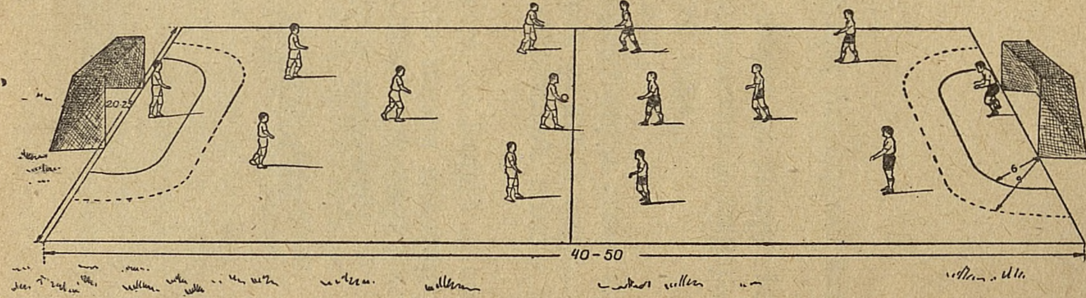
Ćwiczenia taktyczne

W czasie gier treningowych możemy stosować pewne założenia taktyczne, np.:

1. Gracze starają się w czasie gry przebić piłkę na drugą stronę siatki dopiero za trzecim podbiciem piłki.
2. Gracze starają się podbijać piłkę tak, aby każde jej podbicie było równocześnie wystawieniem dla graczy stojących przy siatce, którzy piłkę powinni zbijać, o ile to jest możliwe, z każdego pierwszego wystawienia.

PYTANIA KONTROLNE

1. Gdzie można grać w siatkówkę?
2. Jaki jest skład drużyny siatkówki i w jaki sposób następuje zmiana zawodników?
3. W jaki sposób liczy się punkty w czasie gry?
4. Jak musi być przygotowany teren i jaki sprzęt jest potrzebny do gry w siatkówkę?
5. Jak należy się zachowywać w czasie gry?
6. Co to jest zagrywka?
7. Jak należy odbijać piłkę?
8. Na czym polega atakowanie w siatkówce?
9. W jaki sposób można się bronić przed atakiem?
10. Jak powinna wyglądać prawidłowa gra?



Rys. 15

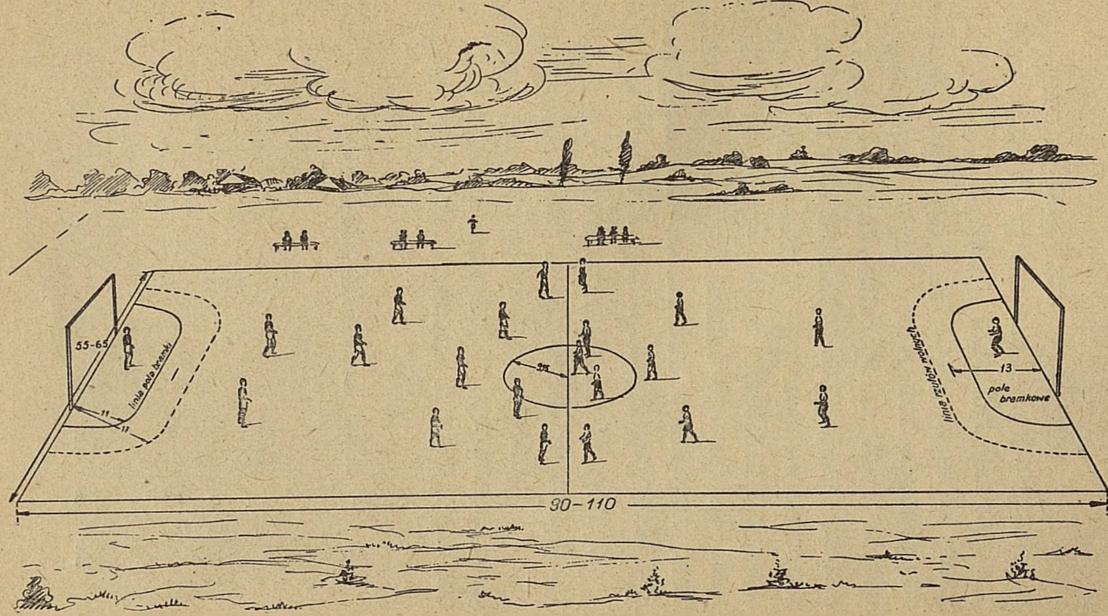
PIŁKA RĘCZNA

OGÓLNE ZASADY GRY

Celem gry jest wrzucenie piłki, o którą walczą dwa zespoły (drużyny), do bramki przeciwnika. Gracze podają piłkę rękami.

Drużyna, która w przepisowym czasie zdobędzie więcej bramek, wygrywa spotkanie.

Piłkę ręczną możemy rozgrywać jako piłkę ręczną 7-osobową uprawianą z zapałem przez dziewczęta lub piłkę ręczną 11-osobową uprawianą u nas tylko przez mężczyzn. Różnica między piłką ręczną 7- i 11-osobową poza liczbą graczy polega na wymiarach boiska i bramek (rys. 17) oraz na tym, że w piłce ręcznej 7-osobowej wolno tylko jeden raz wykonać kozłowanie (rys. 18), tj. rzucić piłkę o ziemię jedną lub obu rękami i ponownie ją uchwycić, w piłce ręcznej 11-osobowej wolno kozłować piłkę dowolną ilość razy.


55-65
linia pola bramki
11
11
90–110
linia rzutów wolnych
13
pole
bramkowe

Rys. 16

Rys. 17

Każda drużyna stara się wrzucić piłkę do bramki przeciwnika broniąc jednocześnie bramki własnej przed a t a k a m i przeciwnej drużyny. Liczba graczy na poszczególnych stanowiskach (pozycjach), jest następująca:

Piłka ręczna 7-osobowa (rysunek 15):



Rys. 18

1 bramkarz,
2 obrońców,
1 pomocnik,
3 graczy ataku.

Prócz tego drużyna może posiadać 3 graczy rezerwowych, którzy w każdej chwili mogą zastąpić gracza na boisku i grać na dowolnej pozycji.

Piłka ręczna 11-osobowa (rys. 16):

Liczba graczy i ich pozycje są takie same jak w piłce nożnej.

1 bramkarz,
2 obrońców,
3 pomocników,
5 graczy ataku.

Prócz wymienionych zawodników drużyna może posiadać 2 graczy rezerwowych (1 bramkarz i 1 gracz w polu) mogących zastąpić graczy, którzy ulegli kontuzji.

Bramki są wykonane z drzewa, a światło ich wynosi: w piłce ręcznej 7-osobowej — szerokość 3 m, wysokość 2 m; w piłce ręcznej 11-osobowej — szerokość 7,32 m, wysokość 2,44 m.

W czasie gry zawodnikowi nie wolno trzymać piłki w rękach dłużej niż 3 sekundy i nie wolno biegać z piłką w rękach więcej niż 3 kroki.

Po upływie 3 sekund lub zrobieniu 3 kroków z piłką zawodnik musi ją podać do współgracza albo wykonać kozłowanie lub rzut do

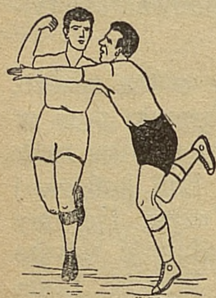
bramki. W czasie gry wolno dotykać piłki jakąkolwiek częścią ciała z wyjątkiem nóg od kolan w dół.

Grę przeprowadza się na boisku, które można wyznaczyć na łące lub na klepisku. Przed każdą bramką wyznaczone jest pole bramkowe (rys. 16), na którym może znajdować się tylko bramkarz.

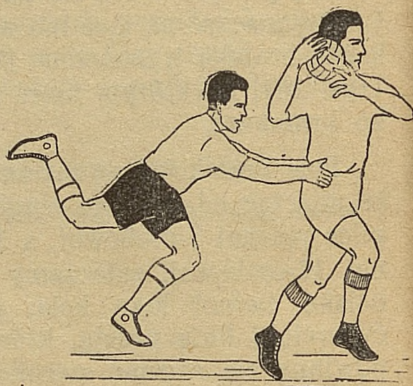
Pole bramkowe wyznacza się w ten sposób, że mierząc od każdego słupka bramki 6 m w piłce ręcznej 7-osobowej, a 11 m w piłce ręcznej 11-osobowej, zataczamy od linii końcowej boiska ćwierć łuku koła, po czym łączymy ćwierćłuki linią prostą, której długość zawsze powinna się równać szerokości bramki. Linia ta nazywa się linią pola bramkowego (rys. 16). Równolegle do tej linii wyznacza się przerywaną linię, tzw. linię rzutów wolnych (rys. 16).

Środkowy ataku rozpoczyna zawsze grę ze środka boiska na sygnał sędziego rzucając piłkę do jednego z graczy własnej drużyny. Piłkę można w dowolny sposób rzucać, chwytać, uderzać, pchać i dotykać wszystkimi częściami ciała z wyjatkiem nóg od kolan w dół. Wolno wybijać piłkę z rąk przeciwnika, ale tylko otwartą dłonią. Zawodnikowi drużyny przeciwnej, będącemu w posiadaniu piłki, wolno zastawiać drogę od przodu ciałem i szeroko rozłożonymi i wyprostowanymi rękami. Przeciwnikowi nie posiadającemu piłki wolno zastawiać drogę tylko ciałem, bez rąk (rys.19).

Nie wolno przeciwnika popychać, uderzać, chwytać rękami, obejmować lub podstawiać nóg (rys. 20).



Rys. 19



Rys. 20

Czas trwania zawodów wynosi w piłce ręcznej 7-osobowej 2 razy po 20 minut z 10-minutową przerwą, a w piłce ręcznej 11-osobowej 2 razy po 30 minut z 10-minutową przerwą.

TECHNIKA I TAKTYKA GRY

W czasie gry często słyszeć można takie powiedzenia, jak np.: „Ale ten gracz jest słaby technicznie“ lub „ta drużyna gra słabo taktycznie“. Co to jest ta technika i taktyka?

Gracz dobry technicznie, to taki gracz, który doskonale umie posługiwać się piłką na boisku, a drużyna dobra taktycznie, to taka dru-

żyna, która podczas gry umie myśleć i wykorzystać umiejętności techniczne przez różne celowe, zespołowe zagrania mające na celu pokonanie przeciwnika. Gracza można porównać do traktorzysty. Technika, to umiejętność włączania biegów, a taktyka, to umiejętność odpowiedniego wykorzystania tych biegów, aby traktor jak najszybciej wykonał pracę przy jak najmniejszym zużyciu paliwa, własnej energii itp.

Dlatego jak w każdej grze zespołowej, tak i w piłce ręcznej poza zaawansowaniem kondycyjno-sprawnościowym na całość gry składają się technika i taktyka.

Technika piłki ręcznej

Technika gry w piłkę ręczną, czyli umiejętność posługiwania się piłką, jest prosta. Chcąc grać w piłkę ręczną musimy umieć:

1) piłkę chwytać,
2) piłkę rzucać,
3) piłkę kozłować.

Ponieważ wszystkie te czynności wykonujemy rękami, dlatego gra w piłkę ręczną nie sprawia nam wiele trudności, a uprawianie tej gry jest prawdziwą przyjemnością i wypoczynkiem po pracy.

Prócz wymienionych umiejętności każdy gracz musi umieć dobrze (szybko i wytrwale)

biegać, musi umieć w pełnym biegu zmieniać kierunek, a wreszcie skakać w dal i wzwyż, ponieważ piłka ręczna jest grą wymagającą sprawnego rzucania, biegania i skakania.

Chwytanie piłki

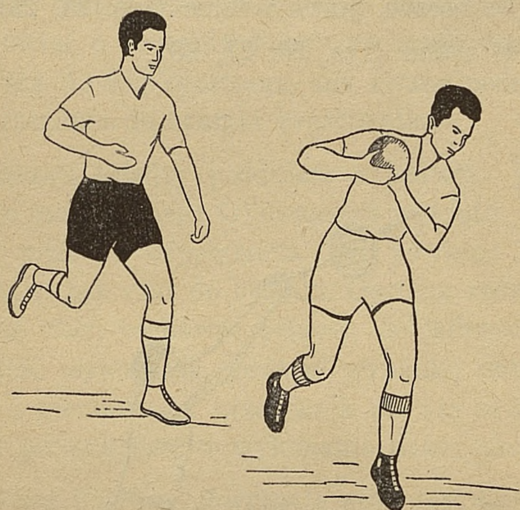
Nie sądźcie, koledzy że chwytanie piłki przy grze w piłkę ręczną to jakaś specjalna umiejętność.

Piłkę chwytamy w dłonie (rys. 21) tak samo jak murarz chwyta rzuconą mu cegłę, a robotnik przy sianokosach wiązkę siana.



Rys. 21

Nie należy chwytać piłki na piersi lub brzuch (rys. 22), gdyż jest to niepraktyczne i



Rys. 22

bardzo bolesne. Ponieważ piłka ręczna to gra wybitnie bieżna, więc chwytanie piłki powinno być wykonywane w biegu, a nie w miejscu.

Podczas gry nie zawsze otrzymuje się piłkę dokładnie na wysokości klatki piersiowej, ale czasami otrzymuje się ją całkiem wysoko, nisko lub z boku, dlatego rozróżniamy następujące chwyty:

1) półgórny (na wysokości klatki piersiowej, rys. 21),
2) górny (ponad głową, rys. 23),
3) boczne, górne i dolne (rys. 24, 25),
4) dolne (rys. 26, 27, 28).



Rys. 23

Rzucanie piłką

Drugą również ważną czynnością w grze w piłkę ręczną jest umiejętność rzucania piłki. Mówiąc o rzucaniu mamy na myśli rzucanie piłką do współpartnera, tak zwane podanie oraz rzucanie do bramki przeciwnika.

Różnica między podaniem a rzutem jest bardzo mała i polega tylko na sile wyrzutu. Podanie piłki do współgracza nie powinno być tak silne, jak rzut do bramki. Obydwa rodzaje rzutów musi cechować celność, dokładność i szybkość wykonania, gdyż w wypadku powolności i nieudolności przeciwnik prawie zawsze zdąży przeszkodzić w wykonaniu danej akcji.

Dobre i pewne chwytanie piłki jest bardzo ważnym czynnikiem w grze i dlatego na wyćwiczenie go należy zwracać specjalną uwagę.

Rozróżniamy kilka sposobów rzucania piłki, lecz najprostszymi i najczęściej używanymi są rzuty półgórne (rys. 29a, b, 30a, b, 31, 32).

Podczas treningu dużo czasu i uwagi należy poświęcać na opanowanie rzutów piłką, jednocześnie pamiętając o tym, aby nie przemęczać zbytnio ręki. Jeżeli tylko poczujecie zmęczenie albo lekki ból (w łokciu lub barku), należy natychmiast zaprzestać rzucania.



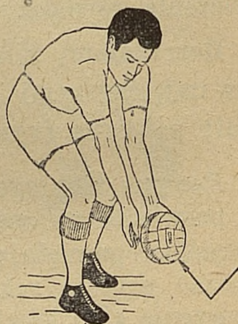
Rys. 24



Rys. 25

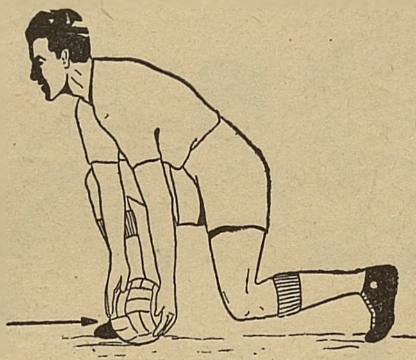


Rys. 26



Rys. 27

Rzuty powinno się ćwiczyć przede wszystkim w pełnym biegu zarówno prawą, jak lewą ręką.



Rys. 28

W piłce ręcznej mało jest takich sytuacji, w których można by, stojąc w miejscu, spokojnie rzucać piłkę. Podając lub rzucając piłkę w biegu należy przestrzegać przepisów o krokach (3 kroki z piłką w rękach).

Kozłowanie

Kozłowanie jest to uderzenie piłką o ziemię (może być jedną lub dwoma rękami) i ponowne jej uchwycenie. Najwygodniej jest kozłować piłkę jedną ręką.

Kozłowanie stosujemy w celu zdobycia przestrzeni, tj. zbliżenia się do bramki prze-



Rys. 29 a



Rys. 29 b



Rys. 30 a



Rys. 30 b



Rys. 31

ciwnika, aby móc wykonać rzut z jak najmniejszej odległości i zdobyć bramkę, albo też w celu wyminięcia przeciwnika i celnego podania piłki lub wykonania rzutu.

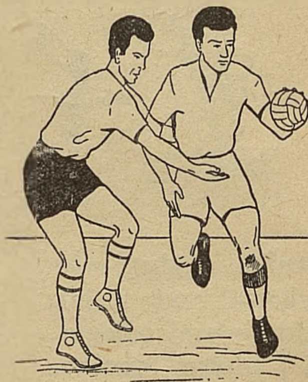


Rys. 32

Bardzo częstym błędem spotykanym na naszych boiskach jest nadużywanie kozłowania przez indywidualistów. Gdy gracz

taki złapie piłkę, to kozłuje wzdłuż i wszerz boiska, nie zwracając uwagi na to, że są jeszcze oprócz niego inni gracze, którym mógłby piłkę podać. Graczy takich trzeba przekonać, że zbyt przesadne kozłowanie jest szkodliwe, a najszybsze nawet kozłowanie jest dużo wolniejsze od podania.

Powinno się pamiętać o tym, aby kozłować zawsze ręką dalszą od przeciwnika (rys 33). Przed skozłowaniem piłki (uderzeniem o ziemię) nie należy jej unosić zbyt wysoko do góry, wystarczy zamach do wysokości pasa (rys. 18). Nie trzeba też zbyt silnie uderzać piłką o ziemię.



Rys. 33

ĆWICZENIA TECHNICZNE

Jak widzicie, technika piłki ręcznej jest bardzo prosta i łatwa do opanowania. Jednak pomimo tego, że chwytanie i rzucanie jest jednym z bardziej naturalnych ruchów, musimy stale ćwiczyć, aby wyrobić w sobie pewność i precyzję w podaniu, rzutach i chwytach piłki.

Najważniejszymi ćwiczeniami są:

a) W nauczaniu chwytania i rzucania piłki

1. Gracze ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko siebie (15 do 25 kroków) rzucają (podają) do siebie piłkę z równoczesną zmianą miejsca, tzn. po wykonaniu podania gracz biegnie na koniec przeciwległego rzędu. Tak podanie, jak i chwyt muszą być wykonywane w pełnym biegu.
2. Gracze ustawieni w kole biegną po obwodzie koła i podają piłkę lewą i prawą ręką do partnerów biegnących w przodzie.
3. „Rozsypka“ — gracze biegają w różnych kierunkach, a piłkę podają zawsze do tych samych z góry określonych graczy.
4. Gracze ustawieni dwójkami (parami) biegną np. wzdłuż boiska (i z powrotem) podając piłkę między sobą. Gdy jedna para przećwiczy, zaczyna ćwiczyć następna itd.

b) W nauczaniu rzucania do bramki

1. Jeden z graczy stoi przed bramką (15 do 20 m) i podaje nadbiegającym po kolei graczom piłkę najpierw z przodu, potem z boków, a ci nie zatrzymując się, z pełnego biegu rzucają ją do bramki ce-

lując w miejsce ściśle określone przez dorzucającego.

2. Dwóch lub trzech graczy nadbiega podając między sobą piłkę. Gracz, który znajdzie się z piłką w ręku w odległości 16 m od bramki, wykonuje do niej rzut.

Uwaga: Przy rzutach do bramki pamiętać należy o tym, że najtrudniejsze do obronienia są rzuty niskie lub te, które tuż przed bramką „kozłują".

c) W nauczaniu kozłowania

1. „Przebieżka" z kozłowaniem, tzn. początkowo bieg wolny, potem coraz szybszy, a następnie znów wolny. Całe ćwiczenie odbywa się po linii prostej.
2. Bieg z kozłowaniem i wymijaniem współpartnerów ustawionych w rzędzie jeden za drugim lub w kole w odstępach 3 do 5 kroków.

Koledzy, pamiętajcie, że trening techniczny jest konieczny, ponieważ opanowanie poszczególnych elementów techniki decyduje bardzo często o wyniku spotkania na boisku. Ćwiczyć należy zawsze przy dość znacznym wkładzie sił, trzeba też uświadomić sobie i ocenić celowość wykonywanych czynności. Tylko taki trening da dobre wyniki.

Opanowanie taktyki łączy się ściśle z opanowaniem techniki gry. Gdy nie będziemy umieli dobrze chwytać i rzucać piłkę, nie zdążymy nigdy pomyśleć, w jaki sposób przeprowadzić na boisku atak i jak wyminąć przeciwnika, aby zdobyć bramkę.

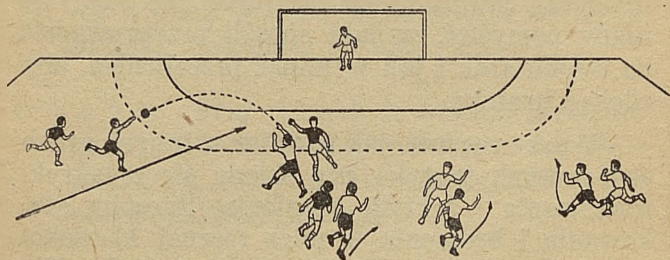
W piłce ręcznej, jak również w innych grach zespołowych taktyka gry składa się z taktyki atakowania i taktyki bronienia. Sposoby atakowania i bronienia w piłce ręcznej 11-osobowej i 7-osobowej niczym się nie różnią. Nie będzie też żadnych różnic w taktycznych sposobach gry chłopców, mężczyzn czy nawet kobiet.

a) Taktyka atakowania

W momencie atakowania gracze linii ataku starają się jak najszybciej przedostać z piłką pod bramkę przeciwnika, aby wykonać rzut do bramki. Za pomocą startów w przód (w kierunku bramki), na boki czy nawet do tyłu muszą się oni oderwać od kryjących (obstawiających) ich przeciwników, pamiętając o tym, by nie stwarzać skupisk na boisku, tj., aby nigdy nie było dwóch lub więcej graczy na jednej pozycji (rys. 34).

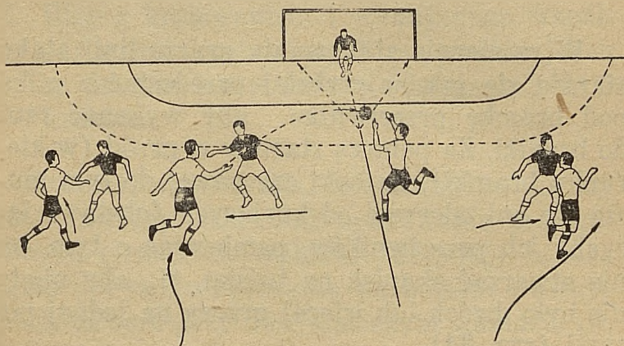
Jeżeli jednak przeciwnicy kryją doskonale i gracze drużyny atakującej nie mogą się od

nich uwolnić, a co za tym idzie, nie mogą wybiec na pozycję dogodną do wykonania rzutu na bramkę, wówczas może im przybyć z pomocą jeden spośród graczy formacji tylnych (ob-



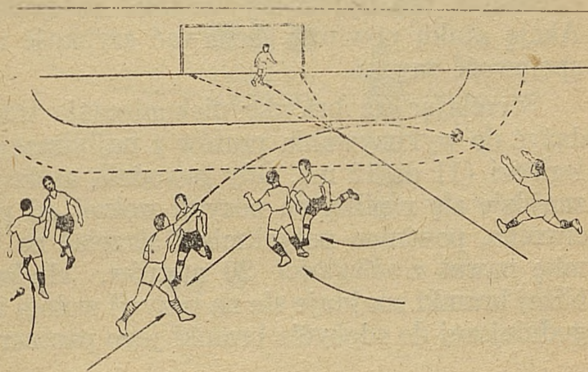
Rys. 34

ronnych). Zwykle robi to jeden z pomocników, który wybiegając na linię ataku, po otrzymaniu piłki wykonuje rzut do bramki (rys. 35,



Rys. 35

6). Istnieją jednak pewne zasady, które każdy pomocnik wchodzący do ataku musi bezwzględnie stosować:



Rys. 36

a) pomocnikowi nie wolno nigdy biegać w samej linii ataku, musi on podążać za atakiem, a dopiero gdy wytworzy się odpowiednia sytuacja na boisku, startować w kierunku linii ataku i bramki przeciwnika;
b) każda akcja pomocnika, tj. wejście jego do ataku — musi zakończyć się rzutem do bramki;
c) wejście pomocnika do ataku musi być zaskoczeniem dla przeciwnika;
d) po każdej akcji tak udanej, jak i nieudanej, a również w wypadku, gdy pomocnik wychodzący nie otrzyma piłki, musi się on jak najprędzej wycofać do tyłu.

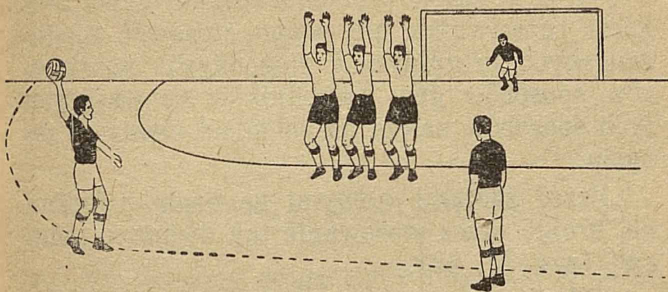
Wszyscy gracze ataku muszą umieć dobrze i szybko biegać, gdyż gracz posiadający nawet bardzo silny strzał na bramkę, ale nie umiejący biegać, nie będzie się nadawał do drużyny. Akcję ataku powinny cechować szybkość i zespołowość zagrań.

Strzelając na bramkę niekoniecznie trzeba dążyć do wykonywania rzutów z najbliższej odległości (11 do 12 m). Gdy zawodnik atakujący znajdzie się z piłką na pozycji wolnej od przeciwnika, powinien natychmiast strzelać na bramkę nawet z odległości 20 metrów, chyba że bliżej bramki znajduje się na pozycji wolnej i dogodniejszej do zdobycia bramki jego partner.

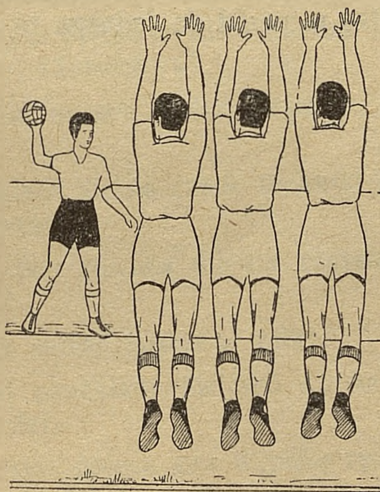
b) T a k t y k a b r o n i e n i a

Taktyka bronienia to sposób obrony przed atakami przeciwnika. Bronienie polega na dokładnym kryciu, czyli obstawianiu przeciwnika w tym celu, aby mu nie pozwolić na spokojne wykonanie chwytu, podania czy też rzutu do bramki. W jaki sposób wolno obstawiać przeciwnika, mówiliśmy na str. 33. Podczas spotkania każdy gracz ma z góry określonego przeciwnika, którego kryje przez przeciąg całego spotkania, i tak:

1) obrońcy kryją łączników,
2) boczni pomocnicy kryją skrzydłowych,
3) środkowy pomocnik kryje środkowego ataku.



Rys. 37



Rys. 38

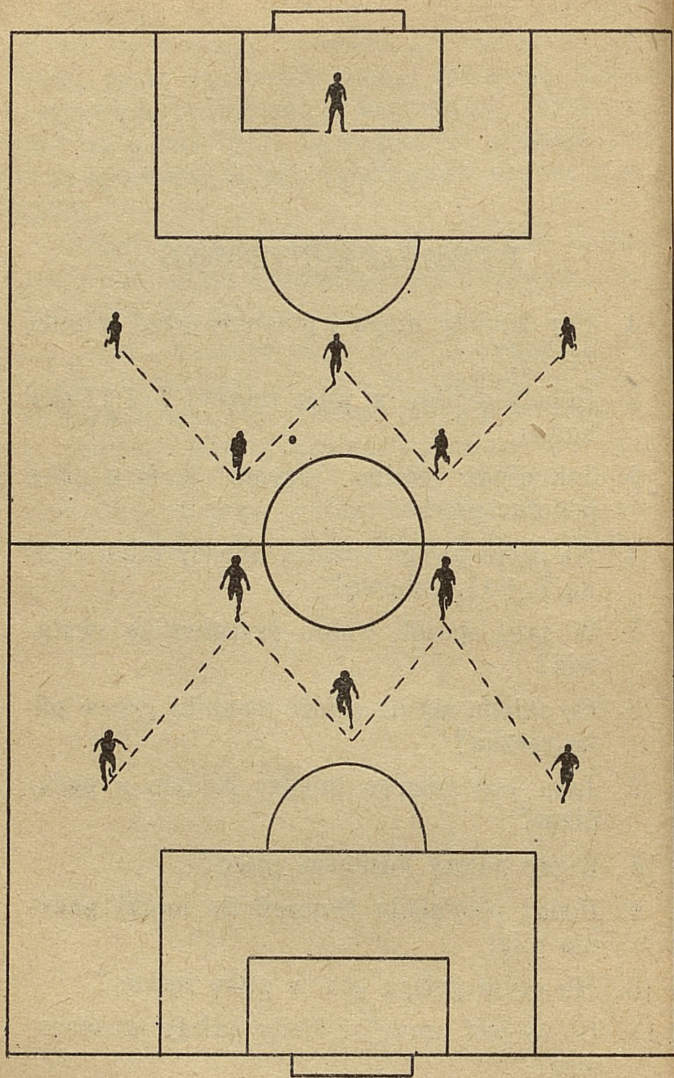
Gracze linii obronnych muszą pamiętać o tym, że w czasie bronienia bramki przed atakami przeciwnika nie wolno stosować niedozwolonych brutalnych i niegodnych sportowców sposobów gry. Zawodników używających tych sposobów należy natychmiast usunąć z zespołu.

Przed rzutami wolnymi na bramkę można się bronić przez stosowanie tak zwanego „muru“ (rys. 37, 38).

„Mur“ tworzyć może 2 do 3 graczy. Ustawiają się oni obok siebie z wyciągniętymi w górę rękami tak, aby zasłonić jedną stronę bramki (zawsze bliższą gracza wykonującego rzut wolny). Jeżeli któryś z graczy obrony zdobędzie piłkę od przeciwnika, powinien ją natychmiast podać w przód do jednego ze współgraczy.

PYTANIA KONTROLNE

1. Czy kobiety mogą i powinny grać w piłkę ręczną?
2. Składy drużyn w piłce ręcznej 7- i 11-osobowej.
3. Jak długo wolno trzymać w ręce piłkę podczas gry?
4. Na czym polega różnica między piłką ręczną 7- i 11-osobową?
5. W jaki sposób wolno przeciwnika obstawić?
6. Co składa się na całość techniki gry w piłkę ręczną?
7. Jaka jest różnica między rzutem a podaniem?
8. Kiedy należy kozłować piłkę?
9. Podaj przykłady ćwiczeń do nauki podania piłki.
10. Na czym polega gra w piłkę ręczną?
11. Co to jest „mur“ i kiedy należy go stosować?



Rys. 39

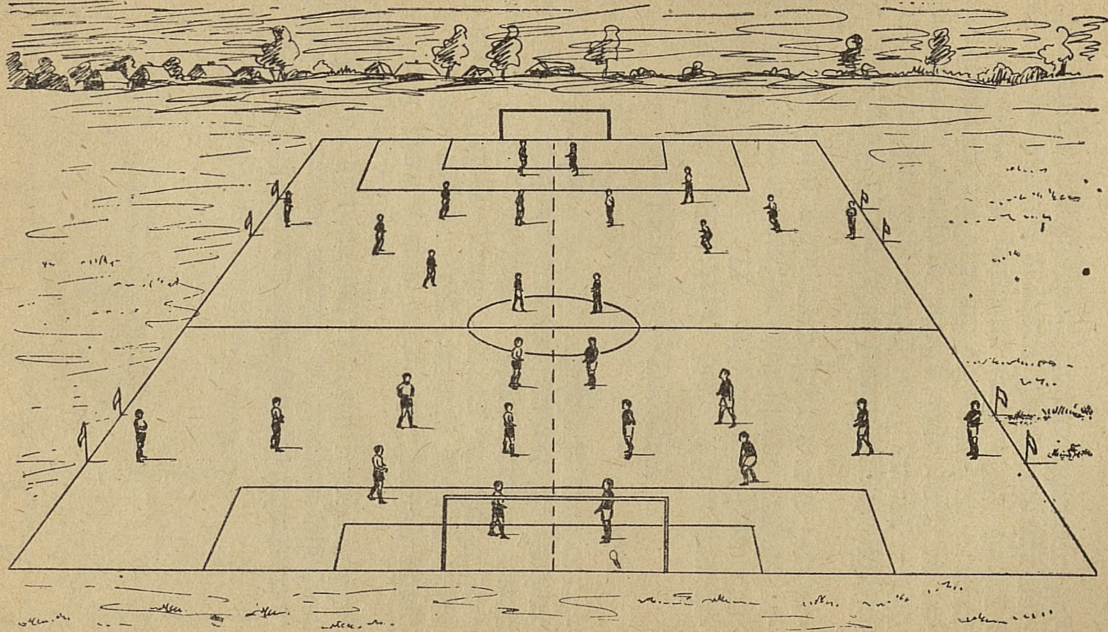
Nie ma chyba w Polsce takiego miasteczka, wioski lub nawet osiedla, w których młodzież nie znałaby piłki nożnej, a jeżeli piłkę posiada, żeby jej nie „kopała".

Choć prawie cała młodzież „kopie" piłkę, to niestety nie wszyscy umieją grać w piłkę nożną i dlatego zadaniem tej broszurki jest nauczenie Was, koledzy, którzy rzadko macie możność oglądania naszych czołowych drużyn, jak należy prawidłowo i właściwie grać w piłkę nożną.

OGÓLNE ZASADY GRY

W grze w piłkę nożną biorą udział dwa zespoły graczy po 11 osób każdy (rys. 39). Można również grać w mniejszym zespole zawodników, nie mniejszym jednak niż 7-osobowy.

Do ćwiczeń i zawodów treningowych, gdy jeden z zespołów liczy mniej niż 7 graczy, należy zmniejszyć wymiary boiska (np. grać w poprzek boiska), a bramki wyznaczyć za pomocą chorągiewek lub patyków (rys. 40). Ćwiczyć należy na łące lub klepisku o możliwie jak najrówniejszej powierzchni. Przed oddaniem boi-



Rys. 40

ska do gry nie zapominajcie usunąć z niego kamieni albo szkła, które mogłoby spowodować okaleczenie graczy. Bramki z kantówki drewnianej 12,5 cm × 12,5 cm o świetle wys. 2,44 m i długości 7,32 m wkopane tak, aby oś podłużna boiska prowadziła z północy na południe. Wysoka trawa utrudnia grę i z tego względu boisko powinno być często koszone. Drużyny ustawiają się na boisku tak, jak to wskazuje rys. 39.

Środkowy ataku rozpoczyna grę ze środka boiska uderzając piłkę nogą tak, aby przeszła całym swoim obwodem poza linię środkową.

W momencie rozpoczęcia gry wszyscy zawodnicy obu drużyn muszą znajdować się na swoich połowach boiska. Jeżeli drużyna „A" zdobędzie bramkę, grę rozpoczyna drużyna „B" ze środka boiska.

TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ

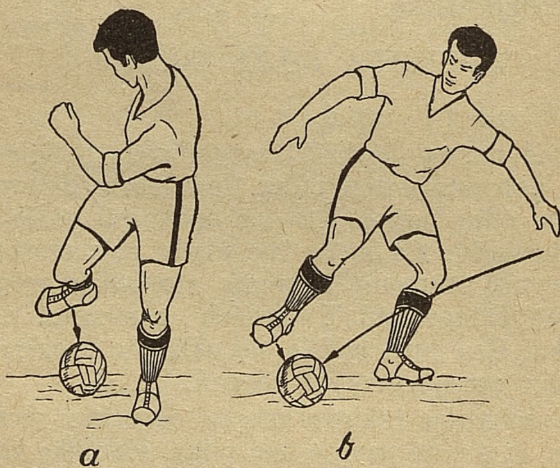
a) Uwagi ogólne

Pod nazwą techniki rozumiemy umiejętność panowania nad piłką. Jest ona podstawą gry w piłkę nożną. Kto nie opanował dokładnie techniki, nie może być nigdy pełnowartościowym graczem i nigdy nie będzie mógł dobrze przeprowadzić swoich zamierzeń na boisku. Gra jego będzie się składała z całego szeregu przypadkowych zagrań.

Obserwując takiego gracza, odnosimy wrażenie, że nie on panuje nad piłką, ale piłka robi z nim, co chce. Piłka jest kulista i dlatego,



Rys. 41



Rys. 42

jeżeli nie umiemy nad nią panować, wówczas ucieka nam i toczy się lub leci tam, gdzie najmniej tego chcemy.

Przy szkoleniu technicznym nie należy zapominać, że na boisku trzeba się posługiwać obiema nogami i obie nogi muszą umieć władać piłką. Pamiętajmy jednak, że dobrego wyszkolenia i opanowania technicznego nie należy wykorzystywać do pokazywania „sztuczek“ na boisku lub do przesadnego indywidualnego „bawienia się“ piłką, co przynosi tylko szkodę zespołowi.

Dobre opanowanie techniczne pomaga i umożliwia planowe i zespołowe prowadzenie gry.

Na całość wyszkolenia technicznego składa się:

1) gaszenie piłki,
2) uderzenie piłki,
3) prowadzenie piłki,
4) gra bramkarza.

b) G a s z e n i e p i ł k i

Celem gaszenia jest zatrzymanie w ten sposób lecącej lub toczącej się piłki, by pozostała przy „nodze“ i aby mogła być w każdej chwili zagrana. Piłkę możemy gasić każdą częścią ciała, z wyjątkiem rąk. Najczęstsze sposoby gaszenia są następujące:

1) gaszenie podeszwą (rys. 41),
2) gaszenie wewnętrzną częścią stopy (rys. 42a, b),



Rys. 43



Rys. 44



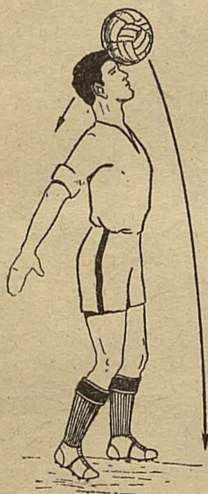
a



в

Rys. 45

3) gaszenie podbiciem z powietrza (rys. 43),
4) gaszenie wewnętrzną częścią stopy z powietrza (rys. 44),
5) gaszenie piersiami z powietrza (rys. 45a, b),
6) gaszenie głową z powietrza (rys. 46).



Rys. 46

Przy wszelkiego rodzaju gaszeniach pamiętać należy, że piłka powinna być pod kontrolą wzrokową, tzn. musimy ją obserwować aż do chwili zupełnego jej opanowania.

Nie należy piłki uderzać lub przydeptywać. Przy gaszeniu piłki zawsze należy wykonać lekki ruch do tyłu, aby zamortyzować, tj. zmniejszyć szybkość, siłę i twardość piłki.

Zgaszona w ten sposób piłka pozostaje na ziemi nieruchomo i może być w dowolny sposób i w dowolnym kierunku zagrana. Gaszenie piłki jest jednym z najważniejszych elementów gry w piłkę nożną i dlatego należy mu poświęcić specjalną uwagę w czasie treningu.

Tylko przez ciągły i sumienny trening możemy przyswoić sobie miękkość ruchów i pewność, której wymaga każde gaszenie piłki.

c) Uderzanie piłki nogą i głową

Celem uderzania piłki jest wprowadzenie jej w ruch w kierunku ściśle określonego celu, np. do jednego ze współgraczy lub do bramki.

Piłkę możemy uderzać nogą (stopą, podudziem, kolanem, udem), piersiami i głową. Podczas gaszenia piłki mięśnie powinny być rozluźnione, podczas uderzenia zaś mięśnie (zwłaszcza tych części ciała, które piłkę uderzają) muszą być naprężone.


Rys. 47

Do najprostszych i najczęściej używanych uderzeń zaliczamy:

1) uderzenie piłki nogą, wewnętrznym podbiciem (rys. 47, 48),
2) uderzenie piłki nogą, wewnętrzną częścią stopy (rys. 49a, b),
3) uderzenie piłki nogą prostym podbiciem (rys. 50),
4) uderzenie piłki głową (rys. 51, 52).

Siła, z jaką uderzamy piłkę, zależna jest zawsze od odległości, na jaką chcemy piłkę posłać. Aby piłkę pewnie uderzyć nogą, musimy przede wszystkim pewnie stać na nodze postawnej (tj. na tej, która piłki nie uderza), nie



Rys. 48



Rys. 49 a



rys. 49 b



Rys. 50

tylko przed i w czasie uderzenia, lecz i po uderzeniu piłki.

Wzrok powinien być zawsze skierowany na piłkę. Podczas treningu ćwiczyć należy uderzenia tak lewą, jak i prawą nogą, gdyż to nam



Rys. 51



Rys. 52

ułatwia w czasie gry sprawne operowanie piłką.

Gracz umiejący uderzać (grać) tylko jedną nogą nigdy nie będzie pełnowartościowym zawodnikiem.

W czasie gry często wytwarza się sytuacja, w której korzystnie jest uderzyć piłkę głową.

Pamiętać należy wówczas, że tylko uderzenie czołem jest pewne. W ruchu uderzenia piłki czołem bierze udział nie tylko sama głowa, lecz

również kark i tułów a niekiedy i nogi (rys. 51, 52).

d) Prowadzenie piłki

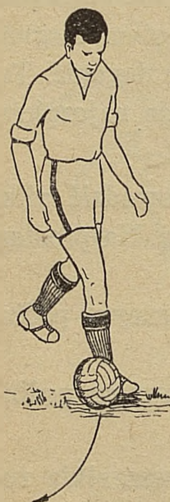
Bardzo często widzimy, jak gracze uderzają piłkę daleko przed siebie, a potem biegnąc ze wszystkich sił starają się piłkę dogonić. Takie „prowadzenie" piłki kończy się najczęściej zabraniem jej przez przeciwnika.

Aby tego uniknąć, należy prowadzić piłkę zawsze możliwie jak najbliżej nogi. Najprostsze sposoby prowadzenia piłki — to:

1) prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem (rys. 53, 54),
2) prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem.

Dobry gracz musi opanować wszystkie rodzaje prowadzenia piłki zarówno w wolnym, jak i w szybkim biegu. Musi umieć prowadzić piłkę po linii prostej oraz ze zmianą kierunku biegu. Raz jeszcze podkreślamy, że piłka zawsze powinna się znajdować jak najbliżej nogi, gdyż tylko wówczas można ją w każdym momencie zagrać do partnera, czy też skierować do bramki przeciwnika. Piłkę prowadzić należy nogą dalszą od przeciwnika, tzn. tak, aby gracz prowadzący piłkę znajdował się między nią a przeciwnikiem (rys. 54).

Prowadzenie piłki obejmuje niekiedy podawanie jej do siebie przez dwóch, trzech i więcej graczy (rys. 55).



Rys. 53



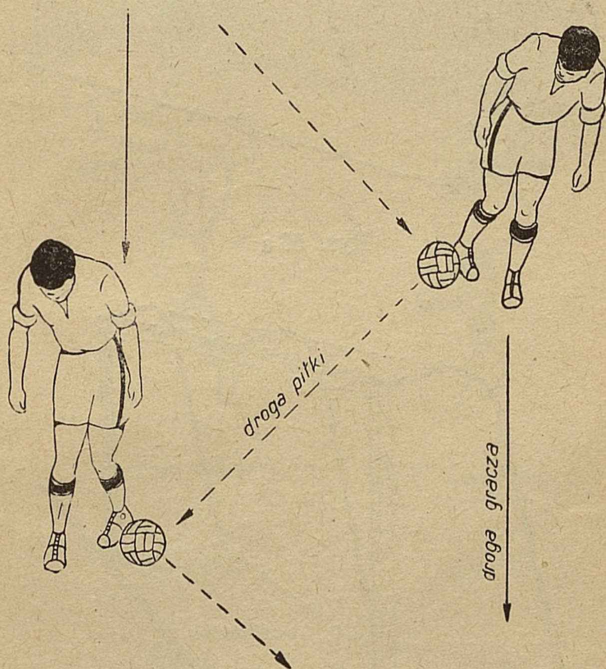
Rys. 54

e) G r a b r a m k a r z a

Bramkarz to ostatni ratunek i nadzieja w wypadku, gdy przeciwnik zdoła wyminąć całą drużynę i przedostać się pod bramkę.

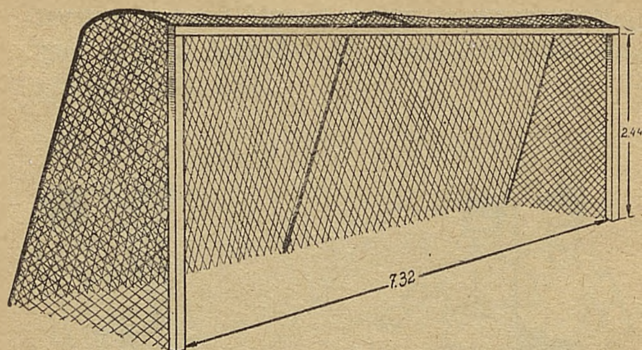
Zadaniem bramkarza jest nie dopuścić do tego, aby w czasie gry piłka przeszła poza światło bramki (rys. 56a, b).

Bramkarzowi wolno bronić bramki wszystkimi częściami ciała, tj. uderzać nogą, chwy-



Rys. 55

tać rękami, odbijać ciałem lub rękami, lecz tylko wówczas, gdy znajduje się w polu karnym. Poza polem karnym obowiązują bramkarza przepisy takie jak innych graczy w polu, tj.



Rys. 56 a

Rys. 56 b



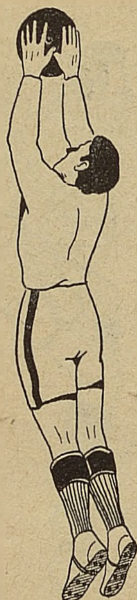
Rys. 57 a



Rys. 57 b

nie wolno mu dotykać piłki rękami. Przy obronie piłek bocznych bramkarz nie powinien rzucać się na brzuch, lecz na bok. Rzucanie się na brzuch jest bardzo niebezpieczne.

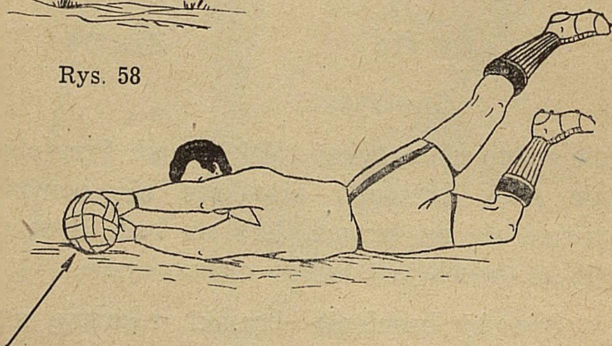
Sposoby bronienia bramki wskazują nam rys. 57, 58, 59, 60, 61,62, 63.



ĆWICZENIA TECHNICZNE

Koledzy, czy wiecie, jakie są „tajemnice“ sukcesów doskonałych drużyn radzieckich? Oto one: wspaniałe przygotowanie gimnastyczne i lekkoatletyczne, doskonale opanowana technika, tj. umiejętność posługiwania się piłką oraz dobrze przemyślane zagrania taktyczne.

Rys. 58

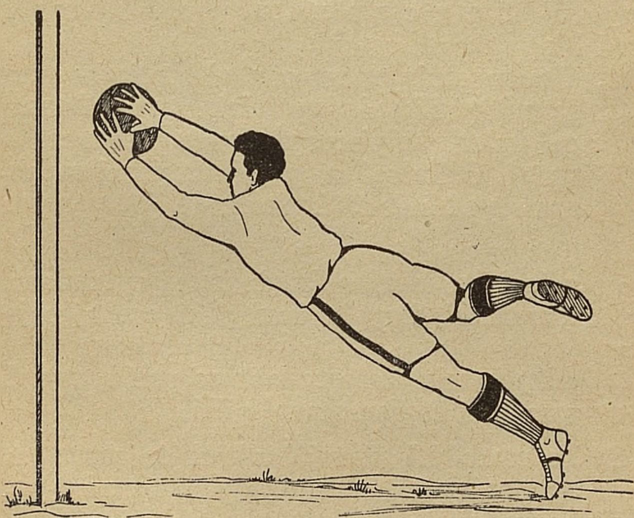


Rys 59

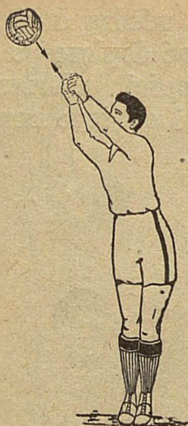
Gracze drużyn radzieckich wiedzą doskonale, że w piłkę nożną można grać dopiero po zupełnym opanowaniu umiejętności uderzenia, prowadzenia i gaszenia piłki i od tego rozpoczynają naukę gry.



Rys. 60



Rys. 61


Rys. 62

I wy też pamiętajcie o racjonalnym treningu piłki nożnej, który nie powinien być bezładną i bezmyślną bieganiną i „kopaniną“, lecz przemyślaną i dobrze zorganizowaną „zabawą“ i grą w piłkę. Tylko taki trening da wam pełne zadowolenie i będzie prawdziwym wypoczynkiem po waszej codziennej pracy.

Niżej wymieniamy najważniejsze ćwiczenia techniczne:

a) W nauczaniu gaszenia piłki

1. Gracze stoją naprzeciw siebie i dorzucają sobie piłkę, którą należy gasić. Dorzucać należy najpierw płasko, a potem coraz wyżej. Odległość między ćwiczącymi zwiększa się od 5 do 20 kroków.

2. Tak samo jak w poprzednim ćwiczeniu, z tą tylko różnicą, że dorzucający zmienia kierunki i długości lotu piłki, rzucając ją bliżej, dalej i w bok, tak aby gracz gasząc piłkę musiał „startować“ w przód, w tył i na boki do dorzucanej piłki.

3. To samo jak wyżej, z tym że zaraz po zgaszeniu piłki należy ją parę metrów poprowadzić.

U w a g a: Gaszenie ćwiczyć należy tak lewą, jak i prawą nogą

b) W nauczaniu uderzenia piłki nogą

1. Gracze ustawieni w czworoboku lub w kole. Piłka uderzona nogą, wewnętrzną częścią stopy lub wewnętrznym podbiciem, wędruje od gracza do gracza. Jeżeli uderzamy piłkę w lewo, to wykonujemy to prawą nogą, a jeżeli w prawo — lewą nogą. Ćwiczyć należy w obydwie strony, początkowo z zatrzymaniem piłki, potem bez zatrzymywania jej. To samo ćwiczyć trzeba w ruchu, tj. w biegu — gracze biegają w koło i uderzeniem podają piłkę do swoich partnerów w przód. Odstępy między ćwiczącymi od 10 do 20 kroków (rys. 64).

2. Gracze ustawieni w kole starają się trafić w chorągiewkę wbitą w środku koła, stosując uderzenia tak lewą, jak i prawą nogą.

c) W nauczaniu uderzenia piłki głową.

1. Dwaj gracze ustawieni naprzeciw siebie „głów-



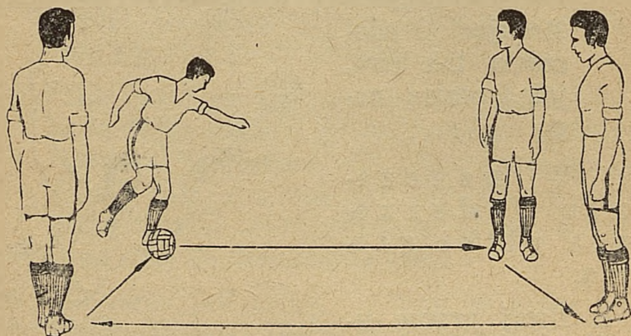
Rys. 63

kują“ piłkę dorzucaną sobie nawzajem.

2. Gracze ustawieni w kole, jeden z graczy w środku, gracze z obwodu koła „główkują“ piłkę ze środkowym tak, aby piłka nie upadła na ziemię.
3. To samo ustawienie, lecz bez środkowego. Gracze „główkują“ do siebie w dowolnych kierunkach.

d) W nauczaniu uderzenia piłki (strzału) na bramkę

1. Skrzydłowy prawy dośrodkowuje (centruje) piłkę, a pozostali gracze (łącznicy i środkowy) starają się uderzyć piłkę prawą nogą do bramki (piłki dośrodkowane z lewej strony lewą nogą). Wszystkie uderzenia winny być wykonywane bez zatrzymywania piłki.

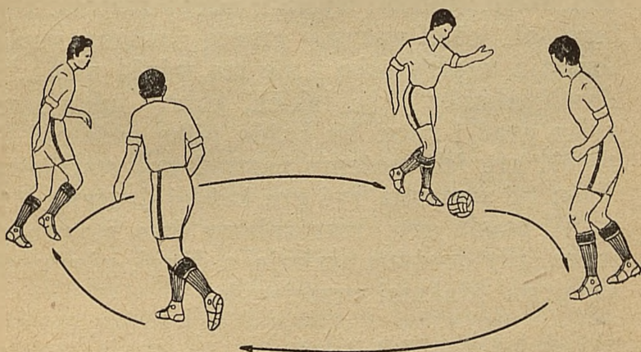


Rys. 64

2. Jeden z bocznych pomocników podaje piłkę prostopadle do ataku, a piłka ta bez zatrzymywania zostaje przez jednego z graczy ataku uderzona na bramkę w pełnym biegu i w dowolny sposób.

e) W nauczaniu prowadzenia piłki

1. Gracze prowadzą piłkę po linii prostej, zewnętrznym podbiciem.
2. Gracze prowadzą piłkę zewnętrznym lub wewnętrznym podbiciem wymijając współpartnerów ustawionych w rzędzie w odstępach 2 do 3 kroków od siebie.
3. Gracze biegnąc w koło, prowadzą piłkę nogą bliższą środka koła, zewnętrznym podbiciem i nogą dalszą od środka koła, wewnętrznym podbiciem (rys. 65).



Rys. 65

f) W n a u c z a n i u g r y b r a m k a r z a

Ćwicząc bramkarza należy mu najpierw dorzucać piłkę ręką, potem uderzać piłkę nogą z różnych pozycji celując najpierw w bramkarza, a następnie obok niego i w rogi bramki.

TAKTYKA GRY

Doskonałe opanowanie piłki, szybkość i wytrzymałość powinny cechować każdego piłkarza. Prócz tych zalet w każdym graczu należy wyrobić poczucie zespołowości, tzn. umiejętność i chęć współpracy z kolegami.

Tylko kolektywna praca 11 graczy — kolegów może przynieść w rezultacie dobry wynik, dlatego też jest ona podstawą taktyki.

D r u ż y n a n a b o i s k u, t o b r y g a d a r o b o c z a w z a k ł a d z i e p r a c y, której wynik zależny jest od sposobu pracy oraz zharmonizowanego wysiłku całego zespołu. Dlatego też, jeżeli wszyscy gracze drużyny współdziałają między sobą i nie ma wśród nich „indywidualistów" (tj. takich, którzy lubią sami tylko grać i chcą, by każdą piłkę podawać do nich), grę ich możemy nazwać grą zespołową. Taką też powinna być gra każdej drużyny.

W czasie gry rozróżniamy dwa momenty: jeden, gdy drużyna atakuje, a drugi, gdy broni się przed atakami przeciwnika.

a) A t a k o w a n i e

W czasie atakowania gracze linii ataku przede wszystkim muszą pamiętać o zachowa-

niu pozycji, tj. nie mogą stwarzać skupiska. Bardzo często, zwłaszcza u początkujących, można zauważyć momenty, w których prawie wszyscy gracze znajdują się w pobliżu piłki lub biegną w jej kierunku. Korzysta z tego zwykle przeciwnik i odbiera atakującym piłkę. Każdy gracz ataku musi wiedzieć o tym, że gdy np. na pozycji środkowego ataku znajdzie się prawy łącznik, to środkowy ataku natychmiast powinien zająć pozycję opuszczoną przez łącznika z tego względu, aby w jednym miejscu nie skupiło się dwóch graczy.

Drugim podstawowym elementem jest umiejętność uwalniania się od przeciwnika kryjącego. Od kryjącego nas przeciwnika możemy się uwalniać za pomocą startów w przód, do tyłu lub na boki. Robimy to przede wszystkim dlatego, aby partnerowi, który posiada piłkę, ułatwić podanie jej.

Poszczególnego gracza ataku powinna cechować wielka ruchliwość i szybkość, gdyż gracz wolno biegnący lub stojący w miejscu rzadko kiedy jest na pozycji dogodnej do otrzymania piłki, a otrzymaną piłkę szybko traci.

Celem gry jest zdobycie bramki i dlatego nieracjonalne i bezcelowe jest prowadzenie gry w poprzek boiska, gdyż ułatwia to tylko wybicie piłki przez broniącego się przeciwnika.

Gracze ataku powinni starać się jak najkrótszą drogą i podaniami w kierunku bramki znaleźć się w jej pobliżu, skąd jedno trafne uderzenie piłki może przynieść w rezultacie zdobycie bramki. Nie znaczy to jednak — jak

nieraz widzi się na boiskach, że najlepiej jest „wjechać“ z piłką do bramki. W rozgrywkach drużyn Związku Radzieckiego zdobywanie bramki z odległości 18 metrów należy do normalnych zjawisk — dlatego też, kolego, będąc w pobliżu bramki „strzelaj“, chyba że partner twój znajduje się na pozycji zupełnie wolnej i dogodniejszej do zdobycia bramki niż twoja.

b) B r o n i e n i e

Gracze obrony powinni być równie szybcy jak gracze ataku.

W kryciu, czyli „obstawianiu“ przeciwnika, należy trzymać się następującej zasady:

a) obrońcy kryją skrzydłowych,
b) pomocnicy skrajni kryją łączników,
c) środkowy pomocnik kryje środkowego ataku.

Gracze formacji obronnych zawsze muszą znajdować się między przeciwnikiem a własną bramką na tzw. „linii strzału“. Starają się oni przeszkodzić przeciwnikowi w wykonaniu podania lub „strzału“ na bramkę, a w wypadku zdobycia piłki powinni ją podać natychmiast w przód do wolnego współpartnera z ataku. Pomocnicy skrajni, o ile chcą wspomagać własny atak, muszą pamiętać o tym, że biegając w linii ataku przeszkadzają własnym graczom, zamiast im pomagać. Pomocnicy idą za atakiem i w ten sposób pomagają mu.

PYTANIA KONTROLNE

1. Skład drużyny w piłce nożnej.
2. Boisko i sprzęt w piłce nożnej.
3. Jaką rolę odgrywa technika w grze w piłkę nożną?
4. Na czym polega i jak wygląda prawidłowe gaszenie piłki?
5. Wymienić sposoby uderzenia piłki nogą i opisać, kiedy należy je stosować?
6. Jakie znasz sposoby prowadzenia piłki?
7. Na czym polega gra bramkarza?
8. Wymień i opisz ćwiczenia do nauki uderzenia piłki nogą.
9. O czym powinni pamiętać gracze ataku w momencie atakowania?
10. Jak wygląda krycie w piłce nożnej?

SPIS TREŚCI

Str.

Wstęp 3

Siatkówka 5

Piłka ręczna 29

Piłka nożna 55

Cena zł 1.—